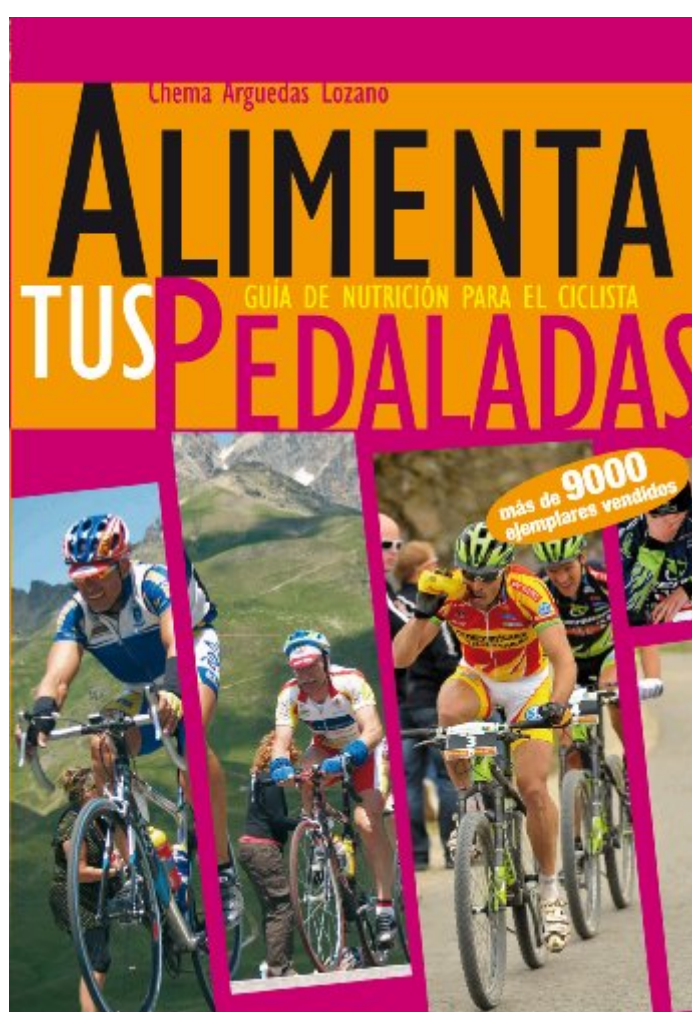


The book was found

Alimenta Tus Pedaladas - Alimentación Para Ciclismo: Nutrición Y Dietas Para El Entrenamiento Ciclista (Spanish Edition)



Synopsis

Todos en algún momento nos vemos con la necesidad de afinar, quitarnos esos kilos que nos sobran y nos hacen pedalear torpes y sobre todo, no disfrutar del deporte que tanto nos gusta. Con *Alimenta Tus Pedaladas* entenderás mejor que alimentos debes comer en cada caso, que nutrientes son los adecuados para recuperar, para rodar, como comer durante una prueba de larga duración, como comer en pruebas de Mountain Bike, de Rallly, de Marathon. Todo esto y mucho más, en *Alimenta Tus Pedaladas- Adelgaza con la bicicleta- Cuántas calorías necesitas consumir, y cuantas vas a quemar en tu próxima salida / entreno- Aprende a alimentarte adecuadamente- Menús para antes de entrenar- Menús para después de entrenar- Como comer en una marcha, carrera o entrenamiento- Recupera con los alimentos adecuados- Qué suplementos necesito, para que sirven y cuando tomarlos- Además entenderás qué suplementos son los más adecuados, para qué sirven y por qué y cuándo tomarlos.* El autor Chema Arguedas, es el entrenador ciclista y experto en nutrición con mayor éxito de habla hispana. En su portal www.planificatuspedaladas.com podrás seguir creciendo como ciclista.

Book Information

File Size: 36995 KB

Publisher: Chema Arguedas; 2 edition (February 12, 2013)

Publication Date: February 12, 2013

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00BFHVEOI

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #498,403 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #44

in Books > Libros en español > Al Aire Libre y La Naturaleza #82 in Kindle Store > Kindle

eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #165 in Books > Libros en español >

Deportes

Customer Reviews

Muy buen libro, el autor da muestra de su conocimiento y lo pone en un lenguaje de muy fácil comprensión. No puse 5 estrellas porque tiene algunos errores de edición, pero el contenido es excelente.

En un mi libro muy recomendable, se entiende todo a la perfección y la redacción del autor hace que no se vuelva fastidiosa su lectura

Muy buen contenido en un lenguaje ameno. Soy novato en el tema y me resulto muy fácil de comprender y de poner en práctica.

buen libro he comprado los tres y me ayuda a balancear mis comidas y a saber que comer antes de una salida o competencia.

easy to understand and very entertaining read... muy ameno el Chema

[Download to continue reading...](#)

Alimenta tus Pedaladas - Alimentación para Ciclismo: Nutrición y Dietas para el Entrenamiento Ciclista (Spanish Edition) Disfruta del Ciclismo al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas. Descubrir otro ciclismo cuando comiences a entrenar ... PI: Entrenamiento Ciclismo (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a través del entrenamiento ... y una nutrición apropiada (Spanish Edition) CÓMO AHORRAR Y GESTIONAR TUS AHORROS: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12) (Spanish Edition) Al Rescate de tu Nuevo Yo: Consejos De Motivación Y Nutrición Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy lifestyle change (Spanish Edition) GOLF ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL: GOLF : LOS GRANDES SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL (Spanish Edition) Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) LA GORDURA NO ES SU CULPA: DESCUBRA SU TIPO METABOLICO Y LIBERESE DE LAS DIETAS PARA SIEMPRE (Spanish Edition) 21 Mejores Dietas de Desintoxicación para Bajar de Peso, Aumentando la Energía y Rejuveneciendo el Cuerpo (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Alimenta tu cerebro: El sorprendente poder de la flora

intestinal para sanar y proteger tu cerebro de ...de por vida (Spanish Edition) Medicina del Ciclismo (Spanish Edition) Alimentacion y fuerza / Power Eating: Periodizacion de la Dieta para Conseguir Maximo Rendimiento y Desarrollo Muscular / Build Muscle Boost Energy Cut Fat (Spanish Edition) Bueno para comer / Good to Eat: Enigmas de alimentacion y cultura / Enigmas of Food and Culture (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) Alimentándose bien durante el cáncer / Eating Well Through Cancer (Spanish Edition) Alimentación hospitalaria. Tomo 2. Dietas hospitalarias: 1 (Spanish Edition)

[Dmca](#)